



5 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)



小田原市豊川学校給食共同調理場

ひ	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなるしょくひん (あか)	おもにエネルギーの もとなるしょくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを とどえるしょくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g しょぼう g えんぶん g	ちゆうし など
ようび		しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。				
1 すい	ぎゆうにゆう わかめうどん しゆうまい	ぎゆうにゆう かつおぶし とりにく かまぼこ わかめ しゆうまい	ゆでめん あぶら	にんじん だいこん ねぎ	595 28.6 18.4 2.1	
2 もく	ぎゆうにゆう プリン ごはん かぶとがたハンバーグ アスパラとベーコンのソテー	ぎゆうにゆう ハンバーグ ベーコン プリン	ごはん あぶら	にんじん たまねぎ グリーンアスパラガス キャベツ	632 20.8 20.2 1.3	もうすぐ こどものひ こんだて
7 か	ぎゆうにゆう ごはん とりにくのかたうらレモンしょうゆやき とろみじる	ぎゆうにゆう かつおぶし さつまあげ あぶらあげ とりにく	ごはん かたくりこ	レモン にんじん たまねぎ ごぼう こまつな	597 27.3 19.5 1.6	
8 すい	ぎゆうにゆう ソフトめん ミートソース ジャーマンポテト	ぎゆうにゆう ぶたにく だいたず ベーコン	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	660 26.2 21.8 1.8	
9 もく	ぎゆうにゆう ぶたにくのスタミナどん チゲふうスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく からスープチキン みそ どうふ	ごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ キャベツ にら	591 25.3 19.8 1.7	
10 きん	ぎゆうにゆう やさいふりかけ むぎいりごはん さわらのごまやき ちくぜんに	ぎゆうにゆう さわら かつおぶし とりにく こうやどうふ	ごはん むぎ さとう ごま あぶら	しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん やさいふりかけ	590 27.6 18.6 1.6	
13 げつ	ぎゆうにゆう ぶどうパン メンチカツ ラビオリのこめことうにゆうスープ	ぎゆうにゆう キャベツメンチカツ ベーコン とうにゆう	ぶどうパン あぶら じゃがいも ポークラビオリ こめこ かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ	661 25.8 25.5 2.8	
14 か	ぎゆうにゆう やきとりどん だいこんともやしのみそしる	ぎゆうにゆう とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんじん ねぎ こんにやく たまねぎ ピーマン だいこん もやし	624 29.7 20.6 1.9	
15 すい	ぎゆうにゆう とうにゆうちゃんぽんめん あげパオズ	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ からスープポーク&チキン とうにゆう	ホットラーメン あぶら	にんじん もやし キャベツ パオズ	613 27.7 22.1 2.2	
16 もく	ぎゆうにゆう ツナのいろどりどん えのきとどうふのスープ ピーチゼリー	ぎゆうにゆう ツナ からスープチキン どうふ	むぎいりごはん あぶら さとう かたくりこ ピーチゼリー	しょうが にんじん たまねぎ コーン えだまめ えのきたけ こまつな	607 22.6 15.6 2.1	
17 きん	ぎゆうにゆう ごはん にくじゃが はるキャベツのいためもの	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン からスープポーク&チキン	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん もやし えのきたけ キャベツ	590 20.5 18.8 1.5	
20 げつ	ぎゆうにゆう ロールパン トマトシチュー イタリアンソテー	ぎゆうにゆう とりにく からスープポーク&チキン だいたず とうにゆう ハム	ロールパン あぶら じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ ドレッシング	にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん	606 26.8 25.9 2.5	

こんげつのおだわらさん

~給食で使用する、地場産物を紹介します~

食材料は給食費と
市の補助金で
まかなわれています。



ねぎ かまぼこ さつまあげ



小田原市の学校給食では、平成24年度9月から給食で使用する食材の放射性物質検査を実施しています。
検査結果については、市のホームページでお知らせしています。

ひ	こんだてめい	おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん (みどり)	エネルギー kcal	ちゆうし など
					たんぱくしつ g	
ようび		しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。				
21	ぎゆうにゆう マーボーどん ちゆうかふうコーンスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいでず みそ とうふ とりにく がらすープチキン	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ コーン こまつな	634 26.8 19.1 2.3	
22	ぎゆうにゆう ソフトめん クリームソース ベジタブルソテー	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン がらすープポーク&チキン だっしふんにゆう ツナ	ソフトめん マーガリン こむぎこ あぶら	にんにく たまねぎ マツシュルーム こまつな にんじん キャベツ	605 26.6 20.6 1.7	
23	ぎゆうにゆう まぜまぜチャーハン ギョウザ	ぎゆうにゆう ぶたにく なるとまき ギョウザ	ごはん ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ コーン ねぎ	590 24.3 17.3 1.6	
24	ぎゆうにゆう むぎいりごはん トンカツ (ゆでキャベツぞえ) しんじゃがのみそしる	ぎゆうにゆう ぶたにく おから かつおぶし あぶらあげ みそ	ごはん むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	709 29.0 28.3 1.6	6ねんせい ちゆうし
27	ぎゆうにゆう ソフトフランス ポーションバター タンドリーチキン ポトフ	ぎゆうにゆう とりにく ヨーグルト ウインナー がらすープチキン	ソフトフランス バター あぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん キャベツ パセリ	597 27.7 30.3 2.3	6ねんせい ちゆうし
28	ぎゆうにゆう ひじきごはん とんじる	ぎゆうにゆう とりにく ひじき みそ あぶらあげ だいでず かつおぶし ぶたにく	さくらめし あぶら さとう	にんじん たまねぎ だいこん こまつな	617 27.8 21.2 3.0	
29	ぎゆうにゆう ジャージャーめん チキンナゲット	ぎゆうにゆう ぶたにく だいでず みそ チキンナゲット	ホットラーメン ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ	667 30.3 23.5 2.9	
30	ぎゆうにゆう むぎいりごはん かつおのごまがらめ とうふとあぶらあげのみそしる	ぎゆうにゆう かつお おから かつおぶし みそ とうふ あぶらあげ	ごはん むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま	しょうが にんじん だいこん	629 33.5 18.9 2.0	
31	ぎゆうにゆう ハヤシライス コーンソテー	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン がらすープポーク&チキン	ごはん あぶら こむぎこ マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト コーン キャベツ	646 21.8 22.0 2.2	4月分 給食費 納期限

※^{ちゆうがくねん えいようか} 中学年の栄養価を記載しています。

※^{きやうしよく しやうゆ} 給食で使用されている^{せいせんしよくひん やさい にく さかな} 生鮮食品(野菜・肉・魚)の産地を毎日学校へお知らせしています。

※^{ざいりようめい} 材料名の「ねぎ」は、その時の出荷状況により「長ねぎ」か「葉ねぎ」を使用します。

※^{あぶら} 揚げ油は、3回程度使用しています。

※^{ぶつしつ} 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※アレルギーのある方は、^{かた がいきようひよう ひようじ} 概況表の表示を見てください。

主食について
主食の米飯・パン・麺製品につきましては、同じラインでアレルゲンとなるそば・卵・えび等を使用した製品を製造している場合があります。ご不明な点がありましたら豊川共同調理場(36-8451)までご連絡ください。

食事のマナーを学ぼう!

あいさつをしましょう

^{た まえ} 食べる前には「いただきます」、^{た あと} 食べた後には「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。
^{しよくじ} 食事をするまでには、^{しよくじ} 食材を育て、^{はこ} 運び、^{つく} 作ってくれる人など、^{おお} 多くの人がかかわっています。^{かんしゃ} 感謝の気持ちをこめて、あいさつをしましょう。



「いただきます」
「ごちそうさまでした」

食事をする時のマナー

- お茶わんやおわんは手に持ちましょう
- 机と体の間に、にぎりこぶし1つ分あけましょう
- 机の上にひじをつかないようにしましょう
- 背筋をピンとの伸ばしましょう
- いすに深く座りましょう
- 足をしっかりと床につけましょう